

FOTO: SHUTTERSTOCK



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

**Skriv til
dr. Luneng!**

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

**Riktig kost
kan hjelpe**

Plages du av rastløse bein?

Minst en av ti voksne – særlig kvinner, har rastløse bein. Mangel på vitaminer og mineraler kan være årsaken.

HAR DU et påtrengende behov for å bevege beina, gjerne kombinert med en ubehagelig følelse eller kribling, har du det rastløse beinssyndromet RLS (restless legs syndrom). En norsk studie tyder på at hele 14 prosent av befolkningen plages med dette. Symptomene forverres under hvile og stillesitting, særlig om kvelden og gjennom natten. Ved bevegelse av beina og under gange vil symptomene lindres og kunne bli helt borte, i alle fall for en kort stund.

Innen skolemedisinsk forskning er det hos noen funnet sammenheng mellom RLS og nyresykdom, jern- og vitaminmangel, medisinbruk,

alkohol, koffein og røyking, graviditet, skader på nervesystemet og revmatiske sykdommer. Men hos de aller fleste opererer man med ukjent årsak. Noen av disse ukjente årsakene skal jeg fortelle deg om her.

1. En av de viktigste grunnene til at symptomene oppstår eller forverres i hvile-/stillesitting, er at mikrosirkulasjonen (blodsirkulasjonen) går ned. Dermed går oksygentransporten ned i vevene og muskulaturen. Nok jern i kroppen er derfor viktig, fordi jernet som en del av hemoglobinet, transporterer

oksygen rundt til alle cellene. Men også E-vitamin og spormineralene mangan og vanadium har betydning for oksygenopptaket i cellene og kan være like viktig som jernet.

2. Nervesystemet er direkte involvert i mange av symptomene. Nok mengde B-vitaminer er avgjørende for at nervesystemet skal fungere optimalt. Mangel på tiamin (B1), niacin (B3), pantotensyre (B5), pyridoksin (B6), biotin (B8) eller kobalamin (B12) kan bidra til å forsterke symptomene. Mangel på en eller flere av disse vitaminene kan komme av høyt forbruk av alkohol, kaffe eller enkelte medisiner.

3. Forskning viser at RLS også kan ha sammenheng med for lite av signalstoffet dopamin i hjernen, eller at dopaminet ikke fungerer optimalt. Dopamin synes å spille

en stor rolle for at signalene i hjernen og de perifere nervene i beina skal fungere tilfredsstillende. Ved mangel på bl.a. *magnesium* – og ev. *kopper*, begge svært viktige i dopaminmetabolismen, kan det oppstå forandringer både i mengden dopamin og virkningen det har på nervesystemet – som da medfører rastløse bein.

Rolf Luneng